ANCHETA NOASTRA: **Cum pregătim schimbul de mîine**

MUNCA CU VIITORII PERFORMERI TREBUIE INCEPUTA DE LA 10-11 ANI!

— Cum trebuie făcută selecția —

La nivelul performanțelor actuale in atletism problema selecționării și a pregătirii tinerilor sportivi a căpătat o importanță deosebită. Din analiza rezultatelor celor mai buni atleți a reieșit că media de vîrstă la care au fost obținute aceste rezultate este între 20—25 ani. Din experiența practică a vieții stadioanelor a reieșit faptul că pentru a se putea ajunge la rezultate de o înaltă valoare internațională este nevoie de o pregătire susținută, bine planificată de-a lungul a 6-10 ani. In felul acesta s-a ajuns la concluzia că selecționarea și pregătirea atleților trebuie să înceapă de la 10-11 ani! Această perioadă de început a pregătirii viitorilor atleți preocupă astăzi cel mai mult pe toți specialiștii în atletism.

In rîndurile ce urmează vom căuta să analizăm cîteva aspecte legate de această problemă.

Selecționarea copiilor în vederea alcătuirii grupelor de pregătire în atletism.

De la bun început, se consideră — și lucrul acesta este confirmat de practică — că este arbitrară aprecierea făcută că unii copii sînt buni și au perspectivă pentru atletism, iar alții sînt slabi. Intr-adevăr, este foarte greu chiar și pentru cel mai renumit specialist să afirme cu certitudine că un copil de 10—11 ani are sau nu perspectiva de a ajunge atlet de frunte. In această privință experiența antrenorilor sovietici ne stă la dispoziție cu o serie de exemple de rezolvare cu succes a acestei probleme. Astfel, în prevederile programului școlilor sportive de copii, ca și în practica asociațiilor și cluburilor sportive există bunul obicei de a se forma, la început, grupe de pregătire pe baza unor norme de control. La alcătuirea acestor grupe se ține seama de rezultatele obținute de copii la trecerea normelor de control, cît și de comportarea lor în timpul acestor „examene".

Selecționarea copiilor doar pe baza rezultatelor obținute la concursuri și pe aprecierile făcute asupra constituției lor fizice (înălțime și greutate) nu dau întotdeauna cele mai bune rezultate. Acest lucru se datorește faptului că perioada în care se fac aprecierile asupra posibilităților copiilor este de obicei foarte scurtă. De cele mai multe ori obțin rezultate bune nu cei mai talentați dintre copii, ci cei mai bine dezvoltați fizic la acea perioadă. Astfel, este cunoscut faptul că la fete capacitățile fizice pot fi apreciate în funcție de începutul perioadei pubertare (12—13 ani), iar la băieți doar în jurul vîrstei de 14 ani.

In practica școlilor sportive de copii din Uniunea Sovietică se folosește cu deplin succes următorul sistem de lucru: în cîteva ore practice, copiii care vor fi supuși selecției, într-o perioadă de două săptămîni fac cunoștință cu tehnica de execuție a diferitelor exerciții. Abia după aceea, începătorii vor fi supuși normelor de control ale căror baremuri de admitere în grupele de pregătire sînt următoarele:

Probele	Băieți	Fete
30 m cu start	4,8—5,1	5,0—5,4
30 m lansat	3,8—4,3	4,0—4,4
60 m start	8,6—8,9	8,8—9,2
Lungime de pe loc	2,20—1,95	2,10—1,95
Triplu de pe loc	6,60—5,70	6,10—5,30
Aruncarea mingii medicinale, peste cap, înapoi	8,5—7,0 (3 kg)	9,0—7,0 (2 kg)

Aceste baremuri au fost folosite pentru copiii în vîrstă de 13 ani. Pe baza îndeplinirii acestor baremuri și ținîndu-se seamă de rezultatele la probele atletice, de constituția fizică a copiilor, ca și de observațiile pedagogice asupra capacității de mișcare a acestora, se trece la selecționarea lor în grupele de pregătire la atletism.

Un principiu important de care trebuie să se țină seamă este acela că la aprecierea rezultatelor baremurilor să se urmărească nu numai cifrele realizate, ci și felul în care au fost realizate aceste rezultate.

Alergarea pe 30 m cu start de jos. Caracterizează calitățile de viteză-forță în condițiile exercițiilor ciclice. Rezultatele valoroase sînt urmarea unei forțe dezvoltate, a unei reacții imediate la un semnal (pocnetul pistolului) și de asemenea dezvoltarea calității viteză.

Alergare lansată pe 30 m. Caracterizează capacitatea de coordonare a proceselor de contractare și relaxare musculară a copiilor (perioada latentă a relaxării musculare este mai scurtă). Ea nu cere o mare cantitate de energie și dă o imagine clară a capacității de „iuțeală" la copii. Este un exercițiu foarte prețios pentru posibilitatea de a face aprecieri complexe asupra sportivului.

Alergarea pe 60 m cu start de jos. Caracterizează corelațiile unei grupe întregi de calități: reacția la semnalul starterului, calitățile de viteză-forță în prima parte a cursei și de viteză pe ultima parte a alergării.

Săritura în lungime fără avînt. Caracterizează pregătirea de viteză-forță a începătorului. Contează foarte mult felul în care este executată săritura: rapid sau încet. Se va acorda mai multă atenție acelor copii la care iuțeala este însoțită și de o bună amplitudine a mișcărilor.

Triplu salt fără avînt. Ajută la aprecierea capacității de coordonare în condițiile destul de complicate impuse de această probă.

Aruncarea mingii medicinale, înapoi peste cap, din poziția semi-ghemuit. Caracterizează, mai ales, capacitatea de coordonare a începătorului în ceea ce privește execuția mișcării. Lină și continuă, ea începe cu lucrul picioarelor și angajează treptat, în acțiune, mușchii spatelui, ai brațelor și ai gîtului.

Controlul asupra posibilităților copiilor trebuie făcut numai după ce le-a fost făcută „cunoștință" cu tehnica de execuție a diferitelor probe, în cadrul cîtorva lecții, completate cu normele de control.

Deci, pentru o atentă selecționare a copiilor trebuie să ne folosim de: 1. aprecierea rezultatelor obținute la probele atletice; 2. la normele de control; 3. comportarea acestora în timpul trecerii normelor și în timpul lecțiilor practice; 4. constituția lor fizică (înălțime, greutate); 5. observațiile pedagogice. Abia în urma cercetării atente a acestor date se poate trece la alcătuirea grupelor pregătitoare.

In privința selecției și a metodelor de selecție, în majoritatea cazurilor, noi stăm încă foarte slab. Cei mai mulți dintre antrenorii noștri lucrează după „principiul"... să vedem ce oameni ne vin! In felul acesta antrenorii pregătesc, ani și ani de zile, tineri începători pentru ca abia, după o perioadă lungă de timp să-și dea seama că ei nu sînt dotați și n-au nici o perspectivă de progres. Grav este și faptul că printre unii antrenori circulă părerea că selecția trebuie făcută după simț, sau cum spun ei după... nas! Această metodă nu are la bază nici un fel de experiență practică-științifică și ea reflectă în cel mai mare grad comoditatea unora dintre tehnicienii noștri.

Pe de altă parte, faptul că selecționarea începătorilor nu are un caracter științific, de perspectivă, face ca multe dintre secțiile pe ramură de sport din cluburi și asociații să devină într-adevăr „pepiniere", dar fără o valoare practică în ceea ce privește calitatea și perspectiva muncii. In această privință credem că cel mai bun este procedeul folosit de antrenorii sovietici. Aceștia organizează grupe pregătitoare în cadrul școlilor. Activitatea antrenorilor desfășurată în cadrul acestor școli asigură o legătură strînsă între aceste secții, școlile sportive de elevi și asociațiile și cluburile sportive. In felul acesta se poate face o selecție judicioasă și o promovare eficientă a tinerilor cei mai talentați și mai bine dotați.

Această metodă de muncă trebuie folosită și la noi. Ea va putea fi rezolvată însă cu succes numai printr-o colaborare activă între direcțiile școlilor și conducerea cluburilor și asociațiilor sportive.

In cadrul școlilor sportive de copii antrenorii sovietici folosesc următoarele baremuri (pentru trecerea în grupa de bază):

Probele	Băieți	Fete
30 m cu start	4,4—4,8	4,5—4,9
30 m lansat	3,4—3,8	3,6—3,9
60 m lansat	7,6—8,3	8,3—8,9
Lungime fără elan	2,40—2,10	2,30—2,10
Triplu fără elan	7,48—6,46	6,70—5,70
Aruncarea mingii medicinale peste cap, înapoi	10,50—7,50 (3 kg)	11,00—8,00 (2 kg)
Înălțime cu elan	1,45—1,35	1,40—1,20
Lungime cu elan	5,36—4,60	4,90—3,90

Aceste norme au fost folosite după o perioadă de pregătire de 1 an, pentru copiii în vîrstă de 13-14 ani.

★

Pentru ca munca unui antrenor să dea cele mai bune roade, în sensul ca să se asigure perspectiva și temeinicia lucrului său este necesar ca el să-și împartă elevii în trei grupe distincte: 1. grupa pregătitoare, 2. grupa de bază și 3. grupa de performanță. Aceste grupe vor fi alcătuite din: maximum 30 de persoane pentru grupa I, 10-15 pentru a II-a și cel mult 5 în grupa de performanță.

Prof. VASILE DUMITRESCU
antrenor federal

NATAȚIE

Dinamo București conduce plutonul în campionatul de polo

Două noi recorduri în bazin de 33,33 m



Glück, portarul arădanilor, nu poate opri înscrierea celui de al șaselea gol, opera lui Bădiță (cascheta neagră cu nr. 3) Foto: T. Roibu

In sfîrșit au „părăsit" piscina acoperită și echipele bucureștene; cu o întîrziere atît de mare, față de anii trecuți, încît, în ciuda ploii stăruitoare de duminică dimineața, nu s-a mai dat înapoi. Și bine s-a făcut, avîndu-se în vedere faptul că o parte dintre jucătorii noștri fruntași — aflați cu trei săptămîni înaintea unui turneu internațional — au nevoie de o perioadă de acomodare cu condițiile specifice jocurilor desfășurate în aer liber.

Prin ce s-a caracterizat această a VI-a etapă desfășurată aproape în întregime (trei jocuri din patru) la ștrandul Tineretului? In primul rînd, prin jocul bun practicat de C.C.A. și Progresul, două echipe rămase datoare, pînă duminică, publicului bucureștean. Se pare că militarii au depășit perioada necesară omogenizării formației, astfel că evoluțiile viitoare se vor solda cu rezultate pe măsura valorii ei. In meciul susținut cu Știința Buc., C.C.A. a desfășurat acțiuni clare și consistente. Victoria obținută la scor (10—1) în dauna studenților a săltat echipa pe locul IV în clasament, iar golaverajul, negativ pînă duminică (11—15) a devenit acum mai rezonabil: 21—16.

In ceea ce privește echipa Progresul, deși a pierdut, ea a părăsit bazinul, la sfîrșitul meciului cu C. S. Oradea cu „fruntea sus". Prin jocul prestat tinerii jucători care alcătuiesc formația antrenată de Th. Angelescu, au demonstrat că locul pe care îl ocupă actualmente în clasament este de domeniul... provizoratului. După consumarea a VI etape din prima parte a campionatului doar două echipe au rămas neînvinse: **Dinamo București și Știința Cluj**. Dar, dinamoviștii nu vor putea răsufla ușurați decît abia luni, dacă vor scăpa cu „fața curată" din întîlnirea, derbi de etapă, pe care o vor susține în deplasare cu puternica formație C. S. Oradea. Pînă atunci, Dinamo conduce plutonul celor nouă formații participante în prima categorie a țării, după cum reiese și din clasamentul alăturat:

1. Dinamo Buc.	5	5	0	0	38: 9	10
2. Știința Cluj	5	5	0	0	25:13	10
3. C. S. Oradea	5	4	0	1	37:17	8
4. C.C.A.	5	3	0	2	21:16	6
5. C. S. Mureșul	5	3	0	2	17:21	6
6. Rapid	6	2	0	4	17:25	4
7. I. C. Arad	6	1	0	5	22:40	2
8. Știința Buc.	5	1	0	4	11:30	2
9. Progresul Buc.	6	0	0	6	20:37	0

★

Concursul de înot organizat sîmbătă la bazinul Floreasca de către școala medie „I. L. Caragiale" a prilejuit două noi recorduri în bazin de 33,33 m. Ele au fost obținute de înotătorii dinamoviști **Ștefan Kroner** și **Cristina Balaban**. Kroner a acoperit distanța de 200 m liber în timpul de 2:12,1 (vechiul record: 2:12,4), iar Cristina Balaban a înotat aceeași distanță în timpul de 2:43,0 — nou record de fetițe (v. r.: 2:43,7).

G. NICOLAESCU

SCHI

Iosef Meta, Kurt Gohn și Ma Focșeneanu învingători în „Cupa Valea Albă"

Duminică, la Bușteni, s-a și ultimul act al sezonului prin desfășurarea ediției a „Cupei Valea Albă", competiție organizată de consiliul regional U.C.F.S. Ploiești, prin comisia regională de specialitate. Deși înaintea concursului a plouat torențial, iar în cursul disputării probelor a burnițat, întrecerile s-au bucurat de un frumos succes. Numeroșii spectatori veniți din Bușteni și de pe Valea Prahovei prin O.N.T. au urmărit cu mult interes concursul la care au luat parte peste 40 de schiori. Zăpada excelentă a permis schiorilor noștri fruntași să evolueze la un nivel tehnic ridicat pe traseul slalom special marcat pe o lungime de 180 m cu 32 porți.

Iată rezultatele inregistrate: FE 1. Iosef Meta (Olimpia Brașov) 2. Liliana Focșeneanu (Carpați naia) 90,0; 3. Viorica Vintilă (Ș Predeal) 95,8; 4. Viorica Ca (Ș.S.E. Predeal) 98,7; JUNIORI: Marin Focșeneanu (Carpați Si 74,0; 2. Ion Postolache (Carpați Sinaia) 81,9; 3. Ion Rusu (Olimpia Brașov) 90,1; SENIORI: 1. Kurt G (Dinamo Brașov) 57,5 (30,1 +27,4); 2. Gh. Văcaru (Dinamo Brașov) 58,1 (29,0 + 29,1); 3. Gh. Bălan (Casa Ofițerilor Brașov) 58,3 (26,6 + 31,7); 4. Mihai Bucur (Carpați Sinaia) 58,5 (27,6 + 30,9); 5. Ion Secui (Caraimanul Bușteni) 59,7 (30,3 + 29,4). Au abandonat sau au fost descalificați următorii: Cornel Tăbăraș, Ion Zar gor, Adrian Bătușaru (C.O. Iovici (Dinamo Brașov), Petr și Radu Banu (Carpați Sinaia cea Enache (Caraimanul Bușter

CLAUDIU ATANA
delegat al F.R.S.B.A.

Azi, ultima zi la concursul special Pronoexpres de mîine

— V-ați cumpărat buletine „Abonament Pronoexpres" pe luna iunie?

Mîine 7 iunie are loc un nou concurs special Pronoexpres, cu premii suplimentare în bani și obiecte. La acest concurs special se vor distribui, în afară de premiile obișnuite, următoarele:

— 2 autoturisme (Volga și Skoda), motociclete, scutere, televizoare, frigidere, aparate de radio și alte numeroase premii care se suportă din fond special.

De reținut că se extrag din urnă, în total, 16 numere.

Cu acest prilej, amintim participanților că la fiecare concurs Pronoexpres din acest an au fost distribuite importante premii, iar concursurile speciale au mărit simțitor cuantumul de premii. Iată doar cîteva exemple: participanții Roman Hărduț din Arad și Leon Franciuc din com. Ipotești (Suceava) au obținut cîte un premiu de 125.000 lei la concursul special Pronoexpres din 8 februarie, la care s-au distribuit în total 26.000 premii în bani și obiecte. La un alt concurs special Pronoexpres — cel din 26 aprilie — participanții Iosif Călinescu din Moldova Nouă, regiunea Banat, și Ștefania Polihroniade din București au obținut cîte un premiu de 93.251 lei. Tot la acel concurs special s-au mai distribuit: 1 premiu de 50.000 lei, 11 premii de 18.367 lei, 10 premii a 10.000 lei, valoarea totală a premiilor distribuite la 26 aprilie depășind 2.300.000 lei.

Interesant de notat că pe schema redusă nr. 7 (21 lei) au fost obținute numeroase și însemnate premii la toate concursurile Pronoexpres. Iată două exemple edificatoare: jucînd schema redusă nr. 7 (21 lei) participanții Pavel Carabinț din Galați și Mihail Pavelescu din București au obținut premii în valoare de 115.963 lei și respectiv 79.190 lei.

Iată, deci, că cu o sumă modestă, 21 lei, puteți obține premii importante. Vă sfătuim, așadar, să utilizați această schemă redusă nr. 7 și la concursul de mîine, schemă care vă mărește șansele de cîștig.

Atențiune! V-ați cumpărat buletine „Abonament Pronoexpres" PE LUNA IUNIE? Dacă nu ați făcut acest lucru, vă reamintim că *NUMAI ASTAZI* vă mai puteți procura buletine „Abonament Pronoexpres" pe luna iunie, buletine care participă și la concursul special de mîine, precum și la toate celelalte concursuri Pronoexpres din această lună.

Costul unui abonament este de 12 lei, iar premiile se plătesc prin mandat poștal.

TRAGEREA DE MIINE ARE LOC LA TIMIȘOARA.

PREMIILE CONCURSULUI PRONOEXPRES DIN 31 MAI 1961

Categoria II-a 10 premii a 7.816 lei.
Categoria III-a 59 premii a 1.426 lei.
Categoria IV-a 461 premii a 230 lei.
Categoria V-a 1.140 premii a 113 lei.
Categoria VI-a 6.653 premii a 22 lei.

Pentru concursul Pronoexpres din 7 iunie s-a reportat suma de 30.064 lei.

Rezultatele provizorii ale trierii concursului Pronosport din 4 iunie 1961.

486 variante cu 12 rezultate.
5.196 variante cu 11 rezultate.
23.723 variante cu 10 rezultate.

Rubrică redactată de I. S. Loto-Pronosport.

PRONOSPORT

CONCURSUL Nr 24 — ETAPA DIN 11 IUNIE 1961

Nr.	ECHIPELE	1	X	2	1	X	2	1	X	2	1	X	2
I	R.P. UNGARĂ - AUSTRIA												
II	C.C.A. - ȘTIINȚA CLUJ												
III	STEAGUL ROȘU - U.T.A.												
IV	RAPID - DINAMO BACĂU												
V	FARUL - PROGRESUL												
VI	C.S.M.S. - ȘTIINȚA TIM.												
VII	CORVINUL - MINERUL												
VIII	C.S. ORADEA - C.S.M. BAIA MARE												
IX	PRAHOVA PLOIEȘTI - METALUL TGV.												
X	GLORIA BISTRIȚA - C.F.R. TIMIȘOARA												
XI	POIANA CÎMPINA - DINAMO GALAȚI												
XII	CHIMIA GOVORA - ȘTIINȚA CRAIOVA												